

Segunda-feira

Salada verde com frango

- 1 unidade de alface romana
- 1 xícara de croutons

Frango:

- 250g de peito de frango
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 fio de azeite

Molho:

- Suco de 1 limão
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (chá) de molho inglês
- 30g de parmesão ralado
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 200 ml de azeite

Modo de preparo:

1. **Frango:** tempere o peito de frango com sal e pimenta-do-reino.
2. Cozinhe o peito de frango em uma frigideira com 1 fio de azeite.
3. Fatie o peito de frango e reserve.
4. **Molho:** misture no liquidificador: o suco de limão, a mostarda, o molho inglês, o parmesão ralado, o alho, o sal e a pimenta-do-reino.
5. Bata bem e vá acrescentando o azeite até emulsificar.
6. Lave a alface e sirva com o peito de frango, os croutons e o molho.

Terça-feira

Caprese com molho pesto

- 8 tomates cereja
- 150g de mussarela de bufala
- 1 punhado de folhas de manjericão
- Azeite, sal e pimenta-do-reino

Molho pesto:

- 1 e 1/2 xícara de folhas de manjericão
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 filés de alichi pequenos
- 1 punhado de nozes
- 1 dente de alho

Modo de preparo:

1. No liquidificador ou mixer processe todos os ingredientes do molho até ficar homogêneo.
2. Corte os tomates e o queijo e disponha em um prato. Decore com folhinhas de manjericão, tempere com azeite, sal e pimenta. Finalize com o molho pesto e sirva.

Quarta-feira

Salada de Verão

Ingredientes:

- 4 mangas

- 2 abacaxis
- 400g de presunto
- 4 pés de alface roxa
- 4 pés de alface crespa
- 2kg de tomate cereja
- 500g de peito de peru defumado
- 200g de azeitona verde sem caroço

Ingredientes molho:

- Suco de 1 limão
- Temperos a gosto (orégano, pimenta branca, sal)
- 2 potes de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de mostarda

Modo de preparo:

1. Em uma travessa, arrume as folhas de alface crespa e roxa. Acrescente a manga em cubos, abacaxi em cubos, peito de peru e as azeitonas.
2. Em uma outra tigela, misture-os
3. Antes de servir, regue a salada com o molho preparado.

Quinta-feira

Ceviche de Tilápia

Ingredientes:

- 1kg de **Filé de Tilápia**
- 10 limões taiti
- 2 cebolas roxa grande
- 4 tomates sem sementes
- 2 pimentas dedo-de-moça

- 2 lata de milho verde
- Folhas de coentro ou salsa
- Sal a gosto
- Azeite de oliva a gosto

Modo de preparo:

1. Corte os filés de tilápia em pequenos cubos.
2. Fatie a cebola finamente.
3. Descarte as sementes da pimenta e fatie bem fininha.
4. Coloque o peixe, a cebola, o milho e a pimenta em um recipiente, acrescente o sal e misture bem.
5. Acrescente o suco dos limões e leve à geladeira por cerca de uma hora.
6. Na hora de servir, acrescente o tomate cortado em cubinhos, o coentro (ou salsa) e um fio de azeite.

Sexta-feira

Penne colorido com pesto matuto

Ingredientes:

- 500g de macarrão penne
- 100g Pimentão vermelho
- 100g Pimentão verde
- 100g Pimentão amarelo
- 100g Queijo coalho
- 100g Presunto de peru
- 1 maço de alface crespa roxa

Molho pesto:

- 1 maço de manjericão fresco só as folhas
- 1/2 xícara de chá de castanha-de-caju
- 1 xícara de chá de queijo parmesão ralado
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara de chá de azeite
- 1 colher de Maionese

Modo de preparo:

3. No liquidificador ou mixer processe todos os ingredientes do molho até ficar homogêneo.
4. Cozinhe a massa penne até o ponto al dente, corte os pimentões em tiras, queijo em cubo e presunto em cubo
5. Lave as folhas de alface e reserve

